

الدكتور فهد خليل زايد

فن

اكتشاف الذات



فن إكتشاف الذات

تعرف من أنت، بالتدريب نحو النجاح من خلال التعرف على ملامح
شخصيتك باختبارات علمية عملية

اعداد الدكتور

فهد خليل زايد

2013



دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإبداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٢/٥/١٨٠٥)

جميع الحقوق محفوظة

جميع الحقوق محفوظة ويمنع طبع أو تصوير الكتاب أو
إعادة نشره بأي وسيلة إلا بإذن خطي من الناشر
وكل من يخالف ذلك يعرض نفسه للمساءلة القانونية

الطبعة الأولى، 2013



دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - تلفاكس ٤٧٧٨٧٧٠ ٦ ٠٠٩٦٢

ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن

E-mail: dar_yafa@yahoo.com

الإهداء

إلى أولادي _ زهرات القلب والوجدان.....
أنثر لهم عبق حبٍ ترسمهُ كلماتي على صفحات هذا الكتاب .

إلى زوجتي، ومؤنسة حياتي.....
أقدم جهدي هدية متواضعة بين يديك ...
عرفاناً بجميل عونك وتعبك معي .

إلى والديّ.....
أقطف ثمار تربيتكم لأقدم شريانا من التقدير والطاعة لكما
لأصطحب رضاكم في ترحالي.

د.فهد زايد

المقدمة

أَن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

إن اختبار تحديد أنماط الشخصية وتحليلها، هو اختبار عالمي يهدف إلى التعرف على بعض المميزات والصفات التي تظهر على الإنسان من خلال توجهاته وردود أفعاله، بل ويمكن استخدام هذا الاختبار لتوقع ردود الأفعال وأسلوب وطريقة التفكير لكل فرد، فمثلاً عندما نقوم بعمل هذا الاختبار لنفسك، فإنك بهذا تتقرب أكثر إلى نفسك وتلقي مزيداً من الضوء على ملامح شخصيتك والتي تحاول أن تخفيها عن نفسك، كما أنك تتعرف أكثر على مميزاتك وإيجابياتك، فتقوم بمحاولة تنميتها والعمل على استغلالها الاستغلال الأمثل.

إن جميع الأطباء النفسيين ينصحون دائماً بأن يكون الإنسان في رحلة سعي دائم للتعرف على شخصيته ومعرفة سلبياتها وإيجابياتها، وخصوصاً لو كان يبحث عن النجاح والتألق والسعادة في حياته سواء المهنية أو الخاصة، فمعرفة الإنسان بنمط شخصيته بلا شك سيكون له أثر بالغ في محاولة تفادي الأنماط السيئة التي تظهر من خلال علاقاته وتعاملاته مع من حوله في الحياة، كما أن معرفته بالأنماط الإيجابية التي يتمتع بها سيزيد من ثقته بنفسه، وتجعله يعمل على تنميتها بالقدر الذي يساعده على خلق مساحة من التفاوض والسعادة يساعده على المزيد من التألق والنجاح.

وهدفنا مساعدتكم على التطور والتقدم في حياتكم، و لا نأل جهداً في تحقيق ذلك، وقد عكفت زمناً على تطوير هذا الاختبار، ليكون الأول من نوعه،

وقد تم مراجعة الاختبار من قبل المتخصصين في مجال علم النفس للتأكد من مطابقته لأحدث ما وصلت إليه علوم الطب النفسي في هذا الصدد.

ونأمل أن يكون هذا الاختبار عوناً لكم لتحقيق التطور والتقدم المنشود في حياتكم، وإن يكون سبباً في حياة أكثر تفاؤلاً وسعادة.

د.فهد زايد

الاختبار الأول

قم باختيار الإجابة الأكثر ملاءمة لشخصيتك وطبيعتك في جميع الأسئلة التالية:
(الإجابة عن جميع الأسئلة اجبارية، من فضلك لا تفوت أي سؤال دون الإجابة عليه)

١. أنا عادة أكون أكثر نشاطا عندما:

أ- أكون مع الآخرين

ب- أفكر مع نفسي

٢. حينما تقودني الصدفة إلى لقاءات اجتماعية، فإن نشاطي وحيويتي تزداد:

أ- في نهاية اللقاءات، وقد أكون آخر شخص يغادر.

ب- في بداية اللقاء ثم أشعر بالضجر والملل سريعا وأرغب بشدة للعودة إلى المنزل.

٣. أي الاختيارين الآتيين، ترتاح معه أكثر:

أ- الذهاب مع الأصدقاء إلى مكان به الكثير من الأشخاص
في وجود فرصة للتفاعل معهم مثل الأندية أو الحفلات.

ب- الجلوس في البيت مع الأصدقاء والقيام بأقوم بعمل شيء
خاص لوحدنا مثل مشاهدة فيديو أو التلفاز أو تناول وجبة
عشاء معاً.



٤. عندما أكون مع أصدقائي فإبني:

أ- أتكلم كثيراً.

ب- أكون منصتاً ومتحفظاً حتى أشعر بالراحة معهم، وعندها قد أبدأ بالحديث معهم.

٥. الطريقة التي تعرفت بها على غالبية أصدقائي:

أ- في الخارج عندما كنت أقوم بإنجاز بعض الأعمال، مثل الحفلات أو الأندية أو العمل والنشاطات الترويحية وغيرها.
ب- عندما يقدمني أصحابي الحميمين أو أفراد عائلتي لهم.



٦. لدي:

أ- الكثير من المعارف والأصدقاء.

ب- القليل من الأصدقاء ولكنهم في غاية التقرب مني.



٧. عادة ما يشاع عني أنني:

أ- كثير الكلام وقليل ما أجلس صامتاً.

ب- قليل الكلام وأميل للاستماع أكثر.

٨. أنا أفضل أن أجمع المعلومات عن طريق:

أ- خيالي وتوقعاتي لما يمكن أن يكون.

ب- إحساسي بالواقع وبالمكان الحالي والزم من الحاضر.

٩. أنا أثق أكثر:

أ- في إحساسي والحدس وفهم معاني الأمور.

ب- في الملاحظة الدقيقة والمباشرة للأشياء وللتجارب العملية الواقعية.

١٠. عندما أكون مع أصدقائي، فأنا أفضل التحدث عن:

أ- المستقبل وكيفية ابتكار الأشياء وتطويرها واحتمالات الحياة ؛

مثال: أتكلم عن الاختراعات العلمية الحديثة أو عن أفضل الطرق للتعبير عن مشاعري وأحاسيسي.

ب- الأمور الواقعية والمادية والعملية (الزمن الحاضر

والمكان الحالي)؛ مثال: قد أتكلم عن تفاصيل رحلة جميلة قمت

بها أو تفاصيل ملابس أو طعان أو غيره.

١١. أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن يفهموا:

أ- الصورة الكلية أولاً.

ب- التفاصيل أولاً.

١٢. أنا من الأشخاص الذين يفضلون:

أ- العيش في عالم من الخيال والأحلام بدلاً من الواقع.

ب- التركيز على واقع الأشياء بدلاً من تخيلها.

١٣. أنا في العادة:

أ- استطرّد دائماً في وصف الأشياء وذكر كافة التفاصيل.

ب- لا أميل للمبالغة وأفضل ترك الأمور تسير على طبيعتها.



١٤. في علاقتي مع الآخرين، فلنا اعتقد أنه:

أ- هناك مكان للتطوير وللتحسين دائماً.

ب- إذا لم يكن هناك خلل في العلاقة، فلا داعي للإصلاح.

١٥. غالبية قراراتي تعتمد على:

أ- عواطفِي بشكل أساسي (ما أحب أو أكره) وأحياناً مع استخدام القليل من العقل والمنطق.

ب- عقلي في المقام الأول وأحياناً بعضاً من عواطفِي.



١٦. أستطيع أقول ان شعوري أقوى تجاه:

أ- احتياج الآخرين للدعم وللتعاطف.

ب- خروج الآخرين عن لغة المنطق والعقل.

١٧. عندما أقطع علاقتي مع أحد أصدقائي أو معارفِي، فإنني:

أ- أترك لمشاعري العنان وأجد قطع العلاقة شيئاً صعباً ومؤلماً.

ب- عندما أقرر ذلك، فلنا أقطع العلاقة بدون تردد رغم أن ذلك قد يضايقني.

١٨. في علاقتي مع الآخرين، فلنا أستطيع:

أ- أن أتوافق عاطفياً، كما أنني أمتلك القدرة على التعبير عن مشاعري وأحاسيسي دون تفكير.

ب- أن أتوافق عقلياً، كما أنني أمتلك القدرة على التواصل القطري والنقاش بصورة منطقية ومتزنة.



١٩. عندما يحدث اختلاف في وجهات النظر بيني وبين أحد أصدقائي، فأنا:

- أ- أبذل كل ما أستطيع حتى لا أروح مشاعره، ولا أنقوه بأي كلمة من شأنها أن تؤذي مشاعره.
- ب- أعبر عن رأيي فيه بصراحة وبطريقة مباشرة لأنني على يقين أن الحق حق.

٢٠. أكثر الناس من حولي يميلون إلى الاعتقاد بأنني:

- أ- حساس ودافئ المشاعر.
- ب- منطقي وصريح في كلامي.

٢١. أنا أرى أن غالبية خلافي ونقاشي مع الآخرين، يحدث:

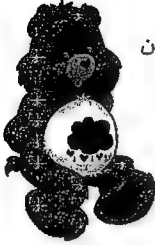
- أ- بصورة ودية.
- ب- بصورة يغلب عليها الطابع العقلي والرغبة في إثبات أنني على حق.

٢٢. إذا كان لدي مال ووقت ودعائي صديق لي للسفر معه، فأنا في العادة:

- أ- أراجع جدول أعمالي أولاً، قبل اتخاذ قرار السفر.
- ب- أحزم حقائبي فوراً وأسافر معه بدون تفكير.

٢٣. عندما أذهب للقاء صديق لي، فأنا:

- أ- أنضايق كثيراً إذا تأخر عن مواعده.
- ب- لا أشغل بالي كثيراً بالأمر، لأنني من الممكن أن أقع في نفس الخطأ أيضاً.



٢٤. الأفضل بالنسبة لي:

- أ- أن أعرف مسبقاً بتفاصيل اللقاء (أين سوف أذهب، ومن سوف يكون هناك، والمدة التي سأقضيها هناك، وماذا سوف ألبس، ... إلخ).
- ب- لا أفكر في الأمر، وأترك الأمور تسير على طبيعتها وبدون تخطيط مسبق.

٢٥. بالنسبة لي أفضل ان يكون أسلوب حياتي قائم على:

- أ- جدول مواعيد وتنظيم مسبق.
- ب- التلقائية والعفوية .

٢٦. عند وجود موعد بيني وبين مجموعة من أصدقائي، فإنه غالبا أن:

- أ- أحضر في الموعد والآخرين يتأخرون.
- ب- أحضر متأخراً والآخرين يحضروا في الموعد.



٢٧. أنا أميل أكثر إلى أن:

- أ- أحسم أمري وأصل إلى قرارات محددة.
- ب- أترك خياراتي مفتوحة وأن أجمع للمعلومات.

٢٨. أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن:

- أ- يستمروا في عمل محدد حتى إتمامه.
- ب- يستمتعوا بعمل أكثر من شيء في الوقت نفسه.

نتيجة الاختبار

إذا كانت اجابتك كلها (أ) فأنت تشتهر بأنك:

منفتح .. حنسي .. شاعري .. حكم

صفاتك:



- لديك قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم.
- أهم شيء في حياتك هو علاقتك بالآخرين .. تهتم جداً بهم وبكلامهم وتمتلك قدرات خاصة في فهم الناس جيداً.
- تستطيع بسهولة قراءة الآخرين وتؤثر فيهم بالتالي بسهولة أيضاً.
- تستطيع أن تقود أي مجموعة أثناء النقاش بكل سهولة بغض النظر عن نوعية من أمامك من الناس.
- لديك مشاعر فطرية فياضة ومتأججة.
- رقيق ومرهف الحس، لا تحاول أن تضايق أحداً أو تجرحه.
- سريع الاستجابة للثناء والمدح، وأيضاً للنقد وتأخذ النقد بصورة شخصية .. ولهذا فكثيراً ما يتسبب هذا في نفور الناس منك.
- تساعد الآخرين في للوصول إلى نواتهم .. فأنت تذكر لهم حقائق عن أنفسهم قد لا يعرفونها، وتعلم كيف يطوروا من أنفسهم.
- سمعتك طيبة مع الجميع لا تتقاتل مع أحد .. طاهر وطيب القلب.
- تساعد الآخرين وتدعمهم وتطورهم وتوظف قدراتهم.
- قائد ملهم ولكنك في نفس الوقت تابع مخلص أيضاً.

- مميز ومشهور .. خصوصاً في المسائل النفسية.
 - مبدع قوي وذو بصيرة ثاقبة.
 - نظرتك مستقبلية ومثالي.
 - محاضر ممتاز خصوصاً فيما يتعلق بالاستشارات النفسية والعلاقات اليومية.
-

إذا كانت اجابتك (ب)، أنت تشتهر بأنك:

متحفظ .. حسي .. مفكر .. تلقائي

صفاتك:

- هادئ جداً ومحافظ، لا تبادر بالكلام .. عميق التفكير داخل نفسك.
- تتناقش بأقل جهد وأقل عدد من الكلمات.
- تراقب الواقع .. تعيش للحظة.
- لديك قدرة فائقة على التفكير .. مرن وتلقائي .. متكيف مع الأحداث.
- تشاهد الأحداث من حولك بكل برود .. لكنك تقرأ ما بين السطور.
- لا تتكلم عن نفسك .. غامض وصارم.
- عقلك يعمل كالكمبيوتر في الدقة والاستمرارية.
- محايد وموضوعي .. منصف عادل، عقلاني ومنهجي.
- أحياناً تكون مرح بشكل غير متوقع.
- ممتاز في استنباط أصل المشكلة وتحليلها بشكل منهجي .. ثم تعطي خطة منظمة لحل المشكلة.

- تهتم بالسبب والنتيجة .. تهتم بالأمر المادية والمهارات اليدوية.
- لديك مهارات فائقة في مراقبة الأحداث من حوك.
- قدرة كبيرة على التحرك لحل المشكلة بمنتهى الكفاءة .. ولكن بأقل جهد ممكن.
- لا تحب النظريات ولا الخيال فأنت عملي لأبعد الحدود .. تكره الروتين والنظام الذي يقيد الحركة.
- تستمتع بالتحدي خصوصاً المشاكل المعقدة والكبيرة .. وتستمتع أيضاً بحلها.
- تغلب عليك المصلحة الذاتية الشخصية .. بدون أنانية ولكن بعقلانية.
- تتحمل الظروف .. وتتعامل مع أنماط مختلفة من البشر .. وتؤمن بالمساواة بين الناس.
- تغضب من الناس عندما يضيعون وقتك .. وتكون شديداً صارماً معكم.
- تعشق الاستقلالية في حياتك .. ولا تحب أن يتطفل عليك أحد.
- تقرر حياتك بنفسك .. قرارك ملكك فقط.
- كثير النقد بطبعك .. نقدك موضوعي وليس شخصي (لا تتأثر بالأشخاص).
- قوتك في عقلك .. نبيه ذكي .. لماح ولا يخدعك أحد.
- مفتاح شخصيتك في أن تُسأل بصورة منطقية عقلانية.
- كلامك عقلاني .. جاف محايد، ولكن لا تقصد أن تجرح أحداً.
- تتق في التجربة .. أصحابك قليلون..



إذا كانت لجابتك موزعة بين (أ+ب) / أنت تشتهر بأنك:

متحفظ .. حمصي .. شاعري .. تلقائي

صفاتك:

- غامض ومحافظ .. كتوم وهادئ .. علاقتك محدودة .. ولا تبادر بالكلام.
- من أصحاب الإلهام والخيال .. تمتلك عمق في التفكير الإبداعي ولكن فقط في داخل نفسك.
- صاحب قلب رقيق لأبعد الحدود وهذه هي مشكلتك مع الآخرين .. لأنهم دائماً ما يقللون من قدراتك ويظنونك ضعيفاً .. ولكنك لست ضعيفاً، بل تفضل ألا تضايق أحداً .. قوى جداً ولكن داخل نفسك.
- تفهم الناس .. وتفهم تعقيدات النفس البشرية جيداً.
- لديك قدرة عالية جداً على المرونة والتكيف.
- مثالي في رؤيتك وتصرفاتك وحياتك .. لا تضايق أحداً ولا تتقاتل مع أحد.
- تراقب الأوضاع من حولك في هدوء.
- صاحب ولاء ووفاء عالي جداً .. دافئ المشاعر .. وذو قلب رحيم.
- تحب الناس في داخلك وتحمل في داخلك مبادئ وقيم عالية، والناس لا يحملون مثل هذه المحبة .. وهذه المبادئ توقعك في صراع مع نفسك ومع الناس لأنهم يتصرفون عكس ما تتوقع.
- متكيف مرن .. هادئ ولكنك فضولي جداً .. سريع في الوصول إلى الاحتمالات.
- لا تميل إلى القيادة بل إلى الإلتحاق .. تفضل أن تكون مع الجماعة (في رأيك).

- عميق التفكير داخل نفسك .. وشديد التركيز فيما تفكر فيه.
- تلاحظ الفروق الدقيقة بين كلام الناس وأفعالهم .. وتقيم الناس تقييماً صائباً ودقيقاً.
- تتحمل أكثر من طاقتك .. وتتكيف مع كل الضغوط.
- نميل إلى الشعر والأدب .. وعلوم الإنسانيات .. والنفس البشرية.
- لديك طاقة جبارة للتركيز في العمل .. ولكن داخل نفسك (تعمل بصفة مستمرة).
- كنوم .. لا تتحدث كثيراً عن خصوصياتك وأمورك الشخصية.
- تقدر وبشدة العلاقات مع الناس .. ولا تفضل العلاقات السطحية.
- تحب تبادل المنفعة (مساعدني وأساعدك).

الاختبار الثاني

فيما يلي اختبار سريع لشخصيتك يحتاج إلى عشر دقائق فقط، أجب على الأسئلة بتأن بعد التفكير إذا أردت أن تحصل على نتيجة صادقة و دقيقة



١- أنت ترى أن المحظوظ حقاً هو الشخص الذي:

أ- لا يخاف شيئاً

ب- يتصف بالجمال و الثراء

ج- ينجح في أن يكون متفائلاً في كافة الظروف

٢- يقيّر الآخرون شخصاً ما يجب أن ... ؟

أ- يبدو أمامهم كامل الثقة بنفسه

ب- يعرف أن يقول الشيء الصحيح في كل مناسبة

ج- يحرص أن يحصل دائماً على إهتمامهم

٣- يمكن للإنسان أن يخرج من مرحلة إكتئاب ... ؟

أ- بالإرادة و الإصرار

ب- بمساندة و تعاطف المقربين إليه الذين يحبونه

ج- بالتعرف على حدوده و إمكانيات

٤- من عادتك في النوم أن... ؟

أ- تمام مباشرة بعد يوم حافل بالعمل و النشاط

ب- نقرأ قليلاً في كتاب او مجلة حتى يغلبك النوم

ج- تتمهل في فراشك في الصباح بدلاً من ان تنهض على الفور حينما يوقظك المنبه



٥- أعظم كارثة يجب أن نخشاها هي... ؟

أ- فيضان يفرق مدينتكم

ب- وباء ينتشر في منطقتكم

ج- زلزال يدمر منازلكم

٦- أتعص الإنسان هو الإنسان ... ؟

أ- ضعيف الشخصية و الإرادة

ب- الساذج الجاهل الذي لا يجيد التصرف

ج- منفر الشكل البعيد عن الجمال

٧- أحدى ساعات نهاية الأسبوع بالنسبة لك... ؟

أ- بعد ظهر يوم الجمعة

ب- مساء يوم الخميس

ج- صباح يوم الخميس

نتائج الاختبار

أكثر إجاباتك (أ):

أنت نشيط و مندفع، تعيش دائماً في حالة تحد و اندفاع، تحب أن تربح دائماً لأن الخسارة بالنسبة لك ألم و هوان، تشتعل أعصابك بسرعة فتصبح عدوانياً لكنها أيضاً تبرد بسرعة ... كن مسالماً كل ما أمكنك هذا ولا تتكبد على الجوائز و الإنتصارات مهما كان ثمنها

أكثر إجاباتك (ب):

أنت شخص مشاكس ذو نزوات، تحب أن تسيطر دائماً على المواقف والأشخاص و تعاني كثيراً من القلق و الضجر لكن باستطاعتك أيضاً أن تكون ساحراً فانتاً محبوباً من الجميع، كما أنك تحترم السلطات والتقاليد و الآخرين ويمكنك أن تغير الأمور دائماً لمصلحتك

أكثر إجاباتك (ج):

تحب أن تتمتع بكل لحظة من الحياة لأنك تدرك أن كل لحظة تعيشها ستصبح فوراً جزءاً من الماضي لأن الأحداث قصيرة العمر و إن كل شيء سيمر وينتهي بسرعة، هذا الإقتناع يجعلك متشائماً عادةً، مكتئباً و منقبضاً في بعض الأحيان ... تفاعل وتمتع بكل لحظات حياتك

الاختبار الثالث

إختبار شخصية الفتاة عن طريق شعرها و حركاتها

لكل فتاة شخصية تخصصها، منها المدللة و منها الجذابة ومنها الإنطوائية ... و

لكن لمن تنتمي أنت؟

الإنطوائية

الفتاة التي تربط شعرها و تشده خلف أذنيها في لغة الشعر يعني انها إنسانة إنطوائية تميل إلى العزلة، حريصة ولا تعطي ثقتها بسهولة، جدية لحد كبير



البسيطة

الفتاة التي تلعب بشعرها و ترفعه بأصابعها حتى يظهر جزأ من عنقها تكره كل ما يحد حريتها، تميل الى البساطة في مظهرها و تعاملاتها و تحب ربط العلاقات مع الناس

الجذابة

الفتاة التي تلف شعرها حول اصبعها غالبا ما تكون تحب جلب الأنظار اليها، تتحكم فيمن تحب من الناس، و تحب أن تمُدح

المدللة

الفتاة التي تدخل أصابعها في شعرها و تعبث به تتمتع بالدلع و التلقائية و تحب المغامرة و التحدي

الاختبار الرابع

إعرف شخصيتك من

لون، كثافة، ملمس، و طول شعرك

بالنسبة للون

الأسود: صاحبة هذا اللون تملك شخصية قوية و مبهرة، إنسانية، تحب الظهور، عصبية فهي تغضب من أمور بسيطة و تصبح حليلة في أمور صعبة، تحب التجدد في كل شيء دون تردد و لكنها تتردد كثيراً في تغيير لون شعرها و من الصعب بأن تقوم بتغييره على الرغم من أنها متجددة، هادئة و رومانسية .

الشعر البني الغامق: إنسانة غربية في طباعها فأحياناً تجدها إنطوائية و أحياناً تجدها إجتماعية، تحب الأطفال لدرجة تمثيلها لهم، تسعى للشهرة بشكل بسيط، خجولة و مندفعة و متجددة، كثيراً ما تقوم بتغيير لون شعرها لأنها تشعر بالملل من كل شيء يحيط بها.

الشعر الكستنائي: غربية جداً و عاطفية لدرجة لا تحتمل و لكنها خبيثة و متشائمة من كل شيء، إنها إنسانة متمرعة في قراراتها مندفعة في حل الأمور كلها مهما كان عظمتها و لكن يشهد لها الجميع بأنها طموحة، تحب الأضواء، يهيمها الرجل الثري الجميل و تحب للجمال علماً بأنها فوضوية جداً جداً لدرجة نكرها هي

الشعر الأشقر بأنواعه: إنسانة متمسكة بجمالها و لكنها لا تنق بنفسها كثيراً و غالباً ما تراها مرتبكة و منفعة فهي إنسانة بيتوتية و تحب الإنطلاق مع كل غريب و عجيب، تحب الناس و بعضهن تعتمد بجمالها على لون شعرها لأنه محبوب لدى الجميع رجالاً كانوا أو نساء

بالنسبة للكثافة...

صاحبة الشعر الكثيف: إنسانة هائلة و طموحة و لكن تصاف الكثير من العقبات التي تمر عليها بسلام، إنها ذواقة و متفائلة، تسعى دائماً لإحاطة شعرها بشيء يلم بعثرته و أحياناً تكره نفسها من كثافة و غزارة شعرها لأنها تعتبره لا يليق بأنوثتها على الرغم من أنه أكثر جاذبية و جمال من الشعر الخفيف

صاحبة الشعر الخفيف: تحب البساطة و تسعى للأطفال دائماً، إنسانة تشعر بعدم الاستقرار حتى لو كانت مستقرة بئسة نوعاً ما، تحب تغيير لون شعرها كثيراً حتى لا ينتبه الآخرون لضعفه، تقوم بإظهاره بأي شكل من الأشكال و لكن و على الرغم من كل معاناتها منه فهي تعتز به أكثر من صاحبة الشعر الكثيف

بالنسبة للملمس...

الشعر الناعم: شخصية بسيطة مترددة في كثير من الأعمال، إنسانية قليلاً ما تجدها، لا تجيد إستغلال وقتها و لا علاقاتها على الرغم من أنها إجتماعية بطبيعتها إلا أنها خجولة في كثير من الأشياء

الشعر المتوسط الملمس: إنسانة عصبية و يأتي الأمر على حسب الظروف التي تمر فهي إنسانة طموحة و لكنها تشعر بالتذبذب و عدم الإستقرار على الرغم من أنها قليلاً ما تشعر بهذا الأمر إلا أنها تكرهه بنفسها و تشعر بأنه يعيبها او يؤذيها

الشعر المجعد: إنسانة تملك شخصية قوية، مرحة جداً، هادئة، طموحة، تعشق الإستقرار، تسعى للتجديد و لكنها تشعر أحياناً بالملل الناتج عن إرهاقها في إيجاد الشكل المناسب لظهورها على الرغم من ذلك هي إنسانة متفائلة و تحب للأطفال

بالنسبة للطول...

الشعر الطويل: يدل على الهدوء و حب للرومانسية و الوحدة و الحياة الفكرية أي الإلتزام بالأصالة و صاحبة هذا الشعر إنسانة معتدلة، هادئة، دقيقة في أي عمل تقوم بعمله، لا تنتظر لشيء بقدر ما تنتظر لعملها و نجاحها، و لكن بالرغم من كل هذا تجدها إنسانة خجولة و إنطوائية

الشعر المتوسط الذي يصل لنصف الظهر: كثيراً ما يقال عنها متعجرفة و لكن مظهرها الخارجي لا يفسر ما بداخلها فهي إنسانة محبوبة و لطيفة، طيبة ولكنها حريصة جداً و دقيقة و لا تحب أن ينصورها الناس بشكل يختلف عن حقيقتها فهي إنسانة عادلة و تصلح بأن تكون محامية او محقة او باحثة

الشعر المكثف (الكاريه): يقال بأنها إنسانة بسيطة و مرحة و متجددة، تحب الإنطلاق للأفضل في دنيا الموضة، إنسانة منظمة و لكن على الرغم من تنظيمها فهي إنسانة عشوائية و تجدها في بعض الأحيان منظمة في شكلها فقط اما عملها تشعر و كأنها مجبورة عليه فهي امرأة لا تصلح بالعمل الحسابي إنما العمل البسيط الذي لا يأخذ وقتها، تعتقد بأن صديقتها أولى الناس به

الشعر القصير: إنسانة مستهزئة في الأمور الشخصية و جدية في عملها، فعندما تراها تشعر بأنها إنسانة لا مبالية بكل شؤون حياتها على الرغم من أنها إنسانة عملية و للحقيقة هي مستهزئة في علاقتها بالناس لأنها تعتقد بأن البشر لن ينفذوا فهي شخصية غريبة جداً و من الصعب فهمها، منطلقة لكنها حنونة جداً فلا تسعى لظلم لو جرح إنسان

الاختبار الخامس

اختبري أي نوع من الصديقات أنت؟

تعرفي على مدى حب صديقاتك لك، و هل أنتِ صديقة صدوقة و حقيقية أم أنك من النوع الأناني لا يهمك سوى نفسك فقط، يمكنك التأكد من ذلك بالإجابة على أسئلة الاختبار الآتي:

١- إذا رأيتِ أحد صديقاتك جالسة في وقت راحة العمل أو الدراسة بمفردها و قد بدا عليها الحزن الشديد - علماً بأنها ليست صديقتك المحببة إلى قلبك - هل:

- أ - لا أهتم فما دامت غير محببة إلى قلبي فلماذا أنتقلع عليها؟
- ب - ربما أسألها عما إذا كانت تعاني من أمر ما ثم أذهب
- ج - أقترب منها بهدوء و أجلس قريبا و أسألها عما يضايقها و أصر على أن تخبرني لعلني أساعدها أو أخفف عنها

٢- هل تساعدن صديقتك إذا كلفت بعمل زائد عن المعتادة عليها؟

- أ - كلا نادراً ما أساعدها
- ب - قليلاً ما أساعدها
- ج - نعم أساعدها كثيراً في أعمالها

٣- حين تغيب صديقك عن العمل أو الجامعة فترة ثم تريها هل تسألينها عن أحوالها بالتفصيل و ماذا فعلت؟

أ - كلا أكتفي فقط بالسلام عليها و المزال على حالها بسرعة

ب - أحياناً حسب قربها مني

ج - نعم أسألها عن حالها بالتفصيل لتشعر بمدى اهتمامي و حبي لها

٤- سألتك صديقك عن فساتينها الجديد، و كان ألوانه غير متناسقة أبداً، لكنها كانت سعيدة و معجبة به، فكيف تخبرينها برأيك؟

أ - بصراحة ... ألوانه فاقعة جداً

ب - لا بأس به لولا ألوانه

ج - جيد و جميل لكن لا أعرف ألا. تبدو ألوانه غير متناسقة بعض الشيء!!!

٥- أهدتك صديقك ساعة عادية لا تعجبك كثيراً، و لديك ما هو أجمل منها هل تقومين بارتدائها أمامها؟

أ - لا أظن أن هذه الفكرة ستطراً على بالي إذا كانت الساعة لا تعجبني لماذا ارتديها؟

ب - ربما، إذا كانت ملائمة لما أرتديه

ج - بالتأكيد سأحرص على ارتدائها أمامها حتى أسعدها

٦- هل تكثرين من التبتسم في وجه صديقاتك عند رؤيتهن؟

أ - ماذا؟ هل أنا مجنونة؟ لا أحب التبتسم دون سبب

ب- أحياناً ... حسب حالتي المزاجية

ج - نعم أحب أن أكون بشوشة و أبتسم في وجه من أنظر إليه

٧- حين تتجولين في العمل أو الجامعة هل تلقين السلام على صديقاتك حين

تريهم؟

أ - كلاً لم أقم بهذا من قبل

ب - أحياناً ولكن على صديقاتي المحبين إلى قلبي

ج - نعم أحب أن أسلم على كل من أمر به كي أكسب الأجر من الله

نتيجة الاختبار

بعد الإجابة أعط نفسك درجة لكل إجابة (ب) و درجتين لكل إجابة (ج) ولا شيء للإجابة (أ)، ثم قومي بحساب الدرجات و اعرفي شخصيتك مع صديقائك

* من ١٠ إلى ١٤: لطفك و طبيعتك جعلتك محبوبه من صديقائك، أنت شخصيه طيبة، استمري في تعاملك الطيب مع صديقائك و داومي على هذه الصفات
* من ٥ إلى ٩: أنت شخصيه وسطية في التعامل فلا تبذلين الكثير من أجل صديقائك، و لكن قد تفسد هذه المعاملة علاقتك ببعض صديقائك، فاحرصي على حسن التعامل معهن لأن الابتسامه في وجه أخيك صدقه، و هي من أول آداب المعاملة

* من صفر إلى ٤: لا بد أن تراجع حساباتك و اسألي نفسك " هل تحبك صديقائك؟، هل قدمت لهن حسن المعاملة أو أي ثناء أو اهتمام ومساعدة؟ هل تهتمين بمشاكلهن؟ هل تتحدثين معهن بطيبة و احترام أم بخشونه و جراه تجرح مشاعرهن؟ " فكري جيداً و غيري أسلوبك في التعامل معهن، لأن صديقائك ستفرض من حولك

الاختبار السادس

هل أنت غامض أم لا ؟!

هذا الاختبار يبين إلى أي مدى أن تكون شخصيتك غامضة أو واضحة أو إلى أي مدى تتسم بالصراحة والبساطة .

عليكم الاجابة بالأسئلة بنعم او احيانا او لا ..

- ١- هل تخبر اقرب الاصدقاء اليك بكل اسرارك؟
- ٢- هل اخبرت زوجك "زوجتك" بكل تفاصيل علاقاتك العاطفية قبل الزواج؟
- ٣- هل تتحدث بصراحة مع معظم الناس؟
- ٤- هل تتحدث بصراحة مع رؤسائك؟
- ٥- هل تخبر المحيطين بك لماذا إتخذت قرارا ما؟
- ٦- هل تقول للمحيطين لك لماذا قمت باسلوب او تصرف ما؟
- ٧- هل تحب اللوحات او الرسومات البسيطة والمباشرة والواضحة الدلالة؟
- ٨- عندما تطلب من شخص ما شيئا معيناً هل تدخل في الموضوع مباشرة؟
- ٩- عندما تتحدث مع الآخرين هل تدخل في الموضوع مباشرة وتحدد ماذا تريد توصيله اليهم بوضوح؟
- ١٠- هل انت صادق مع الآخرين في معظم الوقت؟
- ١١- عندما تعود من سفر لك في الداخل او الخارج هل تخبر المحيطين بك ماذا حدث؟
- ١٢- هل تحب العمل الفردي اكثر من الجماعي؟

١٣- هل تفضل الجلوس معظم الوقت بمفردك؟

١٤- عندما نتحدث هل تستخدم مصطلحات غير مألوفة او صعوبة الفهم او جمل طويلة؟

١٥- هل تحب ان يقول عنك الناس انك غامض وليس من السهل معرفة ما في دلائك

اعط نفسك (٢) في حالة الاجابة بنعم و(١) في حالة الإجابة "أحيانا و صفر في حالة الاجابة "لا" عن الاسئلة (١-١١)

اعط نفسك صفرا " في حالة الاجابة بنعم و في حالة الاجابة بأحيانا اعطي نفسك "١" وفي حالة الاجابة بلا اعطي نفسك "٢" عن الاسئلة (١٢-١٥)

تفسير النتائج:

١- اذا حصلت على ٢٤ درجة فأكثر فأنت شخص غير غامض شخص يتصف بالوضوح والبساطة والصراحة الذي في قلبك على لسانك ولكن حذار من الصراحة الكاملة التي قد تخلق لك بعض المشاكل وحذار من افشاء اسرارك او اسرار الغير .

٢- اذا حصلت على ١٧-٢٣ انت احيانا شخص غامض و احيانا شخص يتسم بالوضوح والبساطة والصراحة ننصحك بالاستمرار على ماأنت فيه وانت تعرف متى تتحدث وماذا تقول ومتى تصمت؟

٣- اذا حصلت على ١٦ فأقل انت شخص غامض ننصحك بان تقرأ جيدا النصائح لتتعرف على سلبياتك المترتبة على الغموض فهذا غير جيد لك..

الاختبار السابع

اختبار الخجل

الخجل سمة محببة في البنات بشكل عام، والخجل الاجتماعي يعتري معظم البنات..

وخاصة الفتيات الصغيرات عندما يجدن انفسهن في الأماكن العامة أو في اجتماعات عمل أو مقابلة رسمية... غير أن الخجل النفسي مسألة أخرى

فهذا النوع من الخجل قد يؤثر تأثيراً كبيراً في السلوك وفي الشخصية وإذا كان الخجل الاجتماعي يخف أو يتلاشى مع الزمن، فالخجل النفسي يكون عنيفاً ومنتشئاً وقد لا يمكن التخلص منه إلا ببذل جهد كبير والتدريب على اكتشاف اعماق النفس...

هذا الاختبار يساعدك على اكتشاف نوع خجلك لتكوني أفضل حالاً..

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية واشيري إلى الجواب المناسب:

1- تتلقين دعوة لحضور حفل ضخم؟

أ - البني الدعوة على الفور

ب - أتردد قليلاً ثم أذهب

ج - أتردد كثيراً وقد أعتر

2- طرح عليك سؤال غير متوقع في جلسة عامة؟

أ - أجيب أو أعتذر بلباقة عن الإجابة

ب - اشعر بالإرتباك واطلب طرح السؤال ثانية

ج - اتلعم ولا أعرف كيف التصرف

3- طلبت منك صديقة اعلان رأيك للصريح بصديقة ثلاثة؟

أ - اتحدث بلباقة ولا أقدم اجابة واضحة

ب - أقول رأي ثم أندم

ج - اصارحها أنني أفضل اعلان رأيي في حضور الصديقة المعنية

4- وجدت نفسك مظلومة في موقف معين — مع العائلة أو العمل؟

أ - أدافع عن نفسي من دون تردد

ب - أشكو إلى صديقة مقربة

ج - أشعر بكآبة وبأس

5- هناك ما يضايقك في سلوك شخص مقرب إلى نفسك مما يحررك أحياناً؟

أ - أبحث عن فرصة مناسبة لأصارحة

ب - أتردد وأحاول الإشارة للموضوع من بعيد

ج - لاأستطيع المصارحة

نتيجة الاختبار

إذا كانت معظم إجاباتك (أ):

تعانين في بعض المواقف من الخجل الاجتماعي خاصة في الأماكن العامة أو الحفلات الضخمة.. لكنك تملكين أسلوباً يساعدك على تخطي الخجل وتحيطين نفسك بالصدقات مما يخفف أو يبعد عنك الشعور بالحرج.. خجلك عموماً جيد ومحبيب ولا يمنعك من الصراحة التي تفضلينها...

نصيحتنا لك:

يمكنك أن تكوني أفضل حالاً في تشجيع الآخرين على تخطي حاجز الخجل ومعاملتك بالمثل...

إذا كانت معظم إجاباتك (ب):

تعانين من نوعين من الخجل الاجتماعي والنفسي لكن بحدود وفي مواقف معينة.. والغريب أن قدرتك على تجاوز الخجل النفسي أحياناً تفوق قدرتك على تجاوز الخجل الاجتماعي..

عموماً تستطيعين التكيف والإنسجام مع محيطك من دون أن يكون الخجل عائقاً كبيراً...

نصيحتنا لك:

ترددك أحياناً يربك الآخرين، حاولي أن تخففي منه، وهذا سيجعلك أكثر جرأة في بعض المواقف..

إذا كانت معظم إجاباتك (ج)

أنت بحاجة إلى بذل الكثير من الجهد كي تتغلب على خجلك الذي يشدك إلى العزلة في كثير من الأحيان.. دربي نفسك تدريجياً على الشجاعة عبر وضعها في مواقف لا يمكن التراجع عنها وعززي علاقتك بصديقات وقريبات لا يعانين من الخجل..

نصيحتنا لك:

التدريب اليومي على تخطي حاجز الخجل حاجة ملحة وإلا خسرت الكثير من حقوقك...

الاختبار الثامن

اعرف شخصيتك من لون القلم الذي تحبه



أختار لون القلم المفضل للكتابة:

- أزرق
- اسود
- احمر
- اخضر

النتائج

❖❖ إذا كنت تفضل اللون الأزرق ❖❖

فانت إنسان ديناميكي تتحرك بحكمة، تتأقش بهدوء وتفكر بطريقة متواصلة، عديد ولا تتزحزح عن آرائك أو معتقداتك، أو موافقك، ومخيف إذا غضبت، لا تتأثر بالأحداث بسهولة، إلا انك من أطيب المخلوقات على وجه الأرض أنبلها وأشرفها، وانقاها وأكثرها دقة وأمانة والتزاما واحتراما وإخلاصا ونزاهة.

❖❖ إذا كنت تفضل اللون الأسود ❖❖

انت إنسان ذكي ليس لك مثيل في تولي الأمور والمهام الموكلة إليك، ملتزم بالواجب ونظامي، حسن النية، لا تحمل في قلبك أي شر، كما أنك إنسان تقديس

العائلة، لك علاقات عاطفية ثابتة متينة.. عميقة مستقرة مستمرة لا تميل إلى التعددية لأنك محدد، مباشر ومخلص أمين، طموح نبيل ومتعقل وفوق كل هذا فانت إنسان صبور.. إلى درجة صبر أيوب، تعشق الهوايات التي تعلمك الصبر والترقب .

♦♦ إذا كنت تفضل اللون الأحمر ♦♦

انت إنسان ذو طبيعة حادة وصلبة وملونة بالعناد، تحب امتلاك الأشياء، لا تحب المظاهر، لا تهتم بجمال الشكل والمظهر بقدر ما يهتمك الجوهر والمحتوى، يظهر عليك الهدوء والسكون الذي قد يصل الى درجة المال مما قد يعطي فكرة للآخرين انه بطيء، الا انك مدرك لكل شيء يحدث حولك، متأنى في اتخاذ القرار تتكلم بجمل قصيرة، وكلماتك قليلة، وفوق كل هذا انت كتوم الى ابعد الحدود.

♦♦ إذا كنت تفضل اللون الأخضر ♦♦

أنت من الذين يملكون حضورا طاغيا، كما انك تعتقد انك الأكثر فهما للجنس الآخر، قادر على الإقناع بشكل مذهل، نظرا للدبلوماسية التي تتمتع بها، ولباقة، وذهن نشيط سريع في كل شيء، تتكلم وتفكر بسرعة، متعجل، غير مواظب، لست عاطفيا إلى حد كبير، إلا انك سريع في الإقصاح عن مشاعره للأشخاص الذين تثق فيهم، على صديقك أو حبيبك بهذه الطباع أن يكون بارد الأعصاب حتى يتسنى له التأقلم بهدوء مع متغيرائك وتقلباتك اللحظية، لأنك مزاجي جداً

الاخبار التاسع

أي نوع من المراهقات أنت؟! إختبري نفسك
هل أنت؟مراهقة متهورة، مراهقة عاقلة، مراهقة طفلة



تفضلين قضاء وقت فراغك في؟

أ- الخروج و صحبة الصديقات

ب- القراءة و أحياناً للرسم

ج- مشاهدة التلفاز بصحبة العائلة

تفضلين قراءة القصص التي تحكي عن؟

أ- الرومانسية و قصص العشاق

ب- العلمية و الطبية

ج- الحكايات و القصص الغريبة

تميلين إلى الملابس ذات الطبيعة؟

أ- العملية كالجينز و ال تي شيرت

ب- المهم أن تكون مريحة

ج- ملابس بألوان زاهية

اختاري المطرب الذي ترينه الأفضل؟

أ- جاد شويري

ب- كاظم الساهر

ج- تامر حسنى

تضعين شرك مع؟

أ- صديقتي المقربة

ب- لا أحد

ج- والدتي



ما رأيك في الزواج المبكر؟

أ- ظلم للفئة التي لن تعيش منها كما يجب

ب- أحياناً يكون ناجحاً

ج- لا أعلم

تفضلين الخروج في نزهة إلى؟

أ- السينما أو المقاهي

ب- زيارة صديقتي

ج- الحدائق و المناطق الخضراء

تفضلين الشاب؟

أ- الدونجوان و المنفتح

ب- الخلق و العاقل

ج- الحنون

أكثر ما يضايقك في معاملة الآخرين لك؟

أ- معاملتي كطفلة

ب- معاملتي بتجاهل

ج- معاملتي بقسوة

برنامجك المفضل؟

أ- البرامج الموسيقية و برامج الفنانين

ب- البرامج العلمية

ج- برامج المسابقات و أفلام الكرتون

كيف تصفين علاقتك بمعلماتك بالمدرسة؟

أ- مشاكسة دائماً

ب- رسمية و جيدة إلى حد كبير

ج- وودة جداً

عندما تشعرين بفرح شديد، هل؟

أ- أصرخ و أضحك بشدة

ب- لا أعلم أحياناً كيف أعبر

ج- أبكي من الفرح

هل تعتبرين نفسك شخصية بارزة وسط صديقاتك؟

أ- نعم بالتأكيد

ب- إلى حد بسيط لقلة صديقاتي

ج- مع البعض منهن



تفضلين الموسيقى؟

أ- السريعة

ب- الهادئة

ج- أستمع لكل حسب المزاج

تعبرين عن غضبك؟

أ- بالصراخ والغضب

ب- بصمت

ج- بالبكاء

أكثر ما تفكرين به؟

أ- الخروج و التمتع بالوقت

ب- المستقبل و ما يدور من حولي

ج- بالذكريات و أيام لطفولة الجميلة

ما رأيك بعالم المراهقات؟

أ- عالم خاص جداً و مميز

ب- لا أظن أنه عالم مفضل بذاته

ج- فترة عمرية لا أكثر

نتائج الإختبار

إذا كانت معظم إجاباتك (أ :)مراهقة متهورة

أنت بكل تأكيد مراهقة من الدرجة الأولى، تميلين إلى الجنون و التهور في كل تصرفاتك، تميلين إلى الصرعات في نوبك، تفضلين الصديقة على الأخت، تعشقين نجوم آخر زمن و تهوين الرقص، تفضلين الابتعاد عن الأجواء الأسرية والعائلية، تحلمين دائماً بحياة مختلفة عن حياتك الواقعية، تعجبك حياة الإنفتاح والشهرة وتحلمين بأن تكوني أحد أفرادها الذين هم بنظرك أسعد الناس

نصيحتنا: إحذري فليس دائماً كل ما هو وردي يتصف بالجمال و ليس كل ما هو مغطى بالسكر حلو المذاق، انجرفك هذا و تهورك يسير بك في طريق لا تحمد عقباه و العقل مطلوب في كثير من الأمور ولا تتناقض بين العقل و الحياة الجميلة السعيدة، إحذري الوقوع في المآزق فأنت لست على قدر كاف من الخبرة لحلها أو الخوض بها، تعقلي قليلاً و فكري بمستقبلك بجدية أكبر ولا تستخفي بأبسط الأمور

إذا كانت معظم إجاباتك (ب) مراهقة عاقلة

مراهقة عاقلة و متزنة غالباً، ما يربطك بعالم المراهقات هو سنك فقط لكنك في الحقيقة تتصرفين كراشدة و تميلين لمن هم أكبر منك سناً و تصرفاتك جميعها توحى بفاة رزينة تفكر بعقلها قبل أي تصرف أو خطوة نصيحتنا: هنيئاً لك حياتك الهادئة العاقلة البعيدة عن التجاوزات والأخطاء لكن إحذري قبل أن تشعرين بأنك فتاة الثلاثين و أنت في العشرين من عمرك فلا تضارب بين العقل والعمر، حاولي الإستمتاع بحياتك وسنك في ظل بعض العقل و الجدية ولا

تحملني نفسك فوق طاقتها و قدرتها فحياتك و شخصيتك تحمل في طياتها بعضاً من الإنطوائية التي قد تفصلك عن العالم الحقيقي الذي لا بد لك من العيش به

إذا كانت معظم إجاباتك (ج) مراقبة طفلة

أنت طفلة حاملة لم تنفصلي عن تلك المرحلة من حياتك، ما زالت تؤثر فيك وتعيش بداخلك في كل تصرفاتك تهوين تلك المرحلة بحريتها المطلقة وبحودها، و من دون أن تشعرني تعيشين فيها فترة أطول مما يجب و هذا أحياناً لا يتناسب مع الحياة التي نعيشها والظروف من حولنا

نصيحتنا: لقد آن الأوان لتكبري قليلاً و تعلمي أنك ما عدت تلك الطفلة التي تستطيع فعل ما يحلو لها و ما تريد و عليك التحلي ببعض العقل و الحكمة في تصرفاتك حتى لا تتركي إلتطباعاً لا ترغبين به عند البعض فإذا ما صدمت في موقف ما حتى انهارت قواك منه دربي نفسك للخروج من تلك الحياة الطفولية الحاملة الجميلة التي للأسف لم تعود جزءاً منها

الاخبار الماشر

اكتشف الآن .. انت إنسان حسي أم بصري أم سمعي؟

اكتشف نظامك التمثيلي الأساسي .. لتحديد ما هو نظامك التمثيلي الأساسي اختر من تلك الاسئلة التالية:

الأجوبة التي تبدو طبيعية لك.. أجب بسرعة .. لا تستغرق أكثر من خمس ثوان في كل سؤال عبر عما تشعر به بشكل طبيعي، ودون باختصار وعلى عجل كل جواب في سجل الأجوبة لديك..



1- ما الذي يؤثر في قرارك بشراء كتاب؟

أ - لون الغلاف والصور داخل الكتاب.

ب - عنوان الكتاب ومحتواه.

ج - نوعية الورق وأحاساس لمسه.

2- ما الذي تفضله حينما يشرح لك أحد فكرة جديدة؟

أ - مشاهدة الصورة الإجمالية.

ب - مناقشة الفكرة مع الشخص المعني ومع أشخاص آخرين والتفكير فيها.

ج - الشعور بالفكرة.

3- ما الذي يحدث حينما يواجهك تحد؟

- أ - ترى وتتخيل النواحي المختلفة لهذا التحدي.
- ب - تتبادل الآراء حول الحلول البديلة والخيارات.
- ج - تقرر وفقاً لمشاعرك.

4- في اجتماع عمل، ما هو التصرف الذي تميل إليه؟

- أ - مراقبة وجهات النظر ثم ابداء وجهة نظرك الخاصة.
- ب - الاستماع الى جميع الخيارات ثم تشرح رأيك في الموقف.
- ج - الشعور بالمناقشة ثم ابداء رأيك.

5- إذا احتجت إلى معلومات محددة ما الذي تتوقع حدوثه؟

- أ - تنقب بنفسك للإطلاع على آراء مختلفة.
- ب - تستمع إلى افكار الخبراء.
- ج - تستعين بخبرة ومعرفة أفراد آخرين.

6- في حالة اختلافك مع شخص آخر ماذا تفعل عادة؟

- أ - تركز على بلاغ الشخص الآخر.
- ب - تصغي باهتمام دون مقاطعة.
- ج - تحاول الشعور بما يقصده للشخص الآخر.

7- خلال مؤتمر أو ندوة ما هو دافعك الأول؟

أ - النظر إلى الصورة الإجمالية وتقييم الأشياء البصرية.

ب - الإصغاء لكل كلمة في البلاغ.

ج - الشعور بمعنى البلاغ.

8- ما هو الشيء الذي تبحث عنه في علاقة إنسانية؟

أ - الشخص الآخر وهو في أحسن أحواله.

ب - كلمات دعم وتأيد من قبل الشخص الآخر.

ج - الشعور بالحب والتقدير من قبل الشخص الآخر.

9- ما الذي تبحث عنه لدى شرائك سيارة جديدة؟

أ - الأجهزة المميزة مثل تكييف الهواء والنوافذ الكهربائية والمقاعد الجلدية.

ب - كافة التفاصيل التي يزودك بها البائع.

ج - قيادتها دون تأخير بغية الشعور بالتحكم فيها والسيطرة عليها.

10- عند سفرك على متن طائرة ما الذي تبحث عنه؟

أ - مقعد بالقرب من النافذة.

ب - مقعد يشرف على الجناح لكونه أقل إزعاجا للآخرين.

ج - مقعد وسط يجعلك تشعر بقدر أكبر من الطمأنينة.

تفسير الحل

إذا حصلت في (أ) على أعلى مجموع للنقاط، فأنت بصري.

إذا حصلت في (ب) على أعلى مجموع للنقاط، فأنت سمعي

إذا حصلت في (ج) على أعلى مجموع للنقاط، فأنت حسي

الأشخاص البصريون:

هم الذين يتميزون بنظام تمثيلي أساسي بصري، ويميلون الى التنفس السريع من صدورهم والتحدث بسرعة بينما يرون صوراً لتجاربهم ويعتمدون على الحركات لدعم أقوالهم ... قد يقاطعون غيرهم، يتحركون بسرعة، يأكلون بسرعة، يفيضون بالطاقة، ويتحدثون بصوت مرتفع... كما أنهم سريعو التتابع، يتخذون قرارات فورية مبنية على ما يرونه مما يدفعهم الى المخاطرة والمجازفة بأنفسهم. يخزن المعلومات على شكل صور وأشكال.. ذكرياته وتفكيره عبارة عن صور. يتنوق الفن التشكيلي - أنيق - سريع الحركة والكلام واتخاذ القرار. وأيضاً توجد بهم تلك الصفات (يرون - ينظرون - يراقبون - يظهرون - يشاهدون - يتخيلون - يلونون - يتهياون - لديهم رؤية وجهة نظر).

الأشخاص السمعيون:

الأشخاص ذوي النظام التمثيلي الأساسي السمعي يميلون الى التنفس البطيء ... يفضلون الامتناع عن الكلام، وعندما يتحدثون، يفعلون ذلك بنبرات ونغمات صوتية متباعدة... لديهم القدرة الفائقة على الاستماع دون المقاطعة، يتأني الأشخاص السمعيين والحديث، وعادة يتخذون قرارات مبنية على التحليل الدقيق للأوضاع، فهم يجمعون أكبر قدر ممكن من المعلومات.. وهم رجال قرار حذرين، يقللون إلى أدنى مستوى نسب المخاطرة والمجازفة.

يخزن المعلومات كأصوات- يفكر الأصوات والكلام الذي قيل في موقف ما، يتذوق الموسيقى - يميل إلى العقلانية وتحليل الأمور - غير متسرع. وايضا توجد بهم تلك الصفات (يسمعون - يستمعون - يقولون - يقومون بفعل ضجيج - يخرجون اصوات - يتكلمون - يسكتون)

الأشخاص الحسيون:

الأشخاص ذو التمثيل الاساسي الحسي يتنفسون عادة بعمق وهدوء.. وينصب اهتمامهم الرئيسي على العواطف، لذلك فإن قراراتهم مبنية على المشاعر والعواطف المسنبطة من التجربة. يخزن المعلومات كمشاعر وأحاسيس- ممكن ألا يفكر في موقف ما غير الأحاسيس والمشاعر اللي كانت عنده وقتها، منخفض الصوت - بطيء الكلام - تتخلله فترات صمت - قراراته تتحدد طبقاً لمشاعره.

وأيضاً لهم تلك الصفات (يشعرون - انفعاليون - هادئين - محبطين بعض الشيء - مرتبكين - عصبيين - وحيينيين - مرتاحيين - مرهقين)

الاختبار الحادي عشر

اكتشفي شخصيتك من طريقة جلوسك

عزيزتي ... انتبهي كيف تجلسين فهذا يعكس شخصيتك بوضوح ... يعتمد علماء النفس و المحققين عادةً على الانطباعات التي يتركها الواحد منا عندما تقوده الظروف إلى مثل هذه المواقف، و لهذا فطريقة الجلوس تعني الكثير لمن يفهم معانيها ... ماذا تعني كل طريقة؟ إليكم الإجابات

الجلوس على حافة الكرسي

أنت متوترة، قلقة، لا تستطيع جمع شتات أفكارك، و ربما تكونين غاضبة أيضاً لأنك لا تعبرين براحة عن أفكارك و ما تحسّين به.

الجلسة المسترخية

وهي عندما تغوصين في المقعد، و هي جلسة غير رسمية، و تدل على أنك في حالة نفسية مسترخية للغاية، و ربما تدل على ثقّك الزائدة بنفسك.

التمدد أو الجلسة المنبطحة

أنت شخصية جداً و متفردة و ذاتية في التعبير عن نفسك، بل و فخورة بما تقومين به، حالتك النفسية هنا تعلن أنك تحترمين شروطك التي تضعينها لنفسك في كل تعاملاتك.

جلسة الساقين الملتفتين

هذه الجلسة تعكس حالتك الرومانسية و ربما تعيشين حالة حب، أنتِ أيضاً تفكرين و تتعاملين بإحساسك أكثر من إستخدامك لقدراتك الذهنية.

جلسة الظهر المستقيم

أنت حاسمة، دقيقة الملاحظة، يمكنك أن تقدمي توضيحات مختلفة شرط أن يعترف من حولك بمزاياك هذه .

الجلسة المائلة

هذه الجلسة توضح حبك للمغامرة و التحدي و خوض الأخطار، لا ترضين بالسهل و تحبين التفوق دائماً.

جلسة الساقين المتعاكستين

في حالة شك و كأنك مستعدة لإعادة إكتشاف الأشياء من حولك، حساسة أيضاً ومتأهبة لقول الكلمة المناسبة في الوقت المناسب.

جلسة القدمين الثابتتين

إذا جلستِ و قدمائك ثابتتان بشكل مستقيم وصلب فوق الأرض فأنت صاحبة شخصية مستقلة، وتشعرين في هذه الجلسة بأنك عملية ومنظمة.

جلسة القدمين المتباعدتين

إذا أخذت هذه الجلسة و جعلتي ظهر الكرسي للأمام و امتطيتي مقعدها و كأنك تمتطين حصاناً فهذا يعكس قوتك و سيطرتك و رغبتك للقوية في الهيمنة.

جلسة الساقين المرتنتين

وهي عندما تحركين ساقيك بشيء من التوتر والعنف أو تبدل من حركتهما بين لحظة وأخرى، وهي تكل على أنك عملية و مكافحة وصاحبة مشاريع مستمرة، كما تعكس ضيقك السريع وعدم تحملك وافتقارك للصبر إذا لم تسر الأمور بسرعة و كما نرين.



الاختبار الثاني عشر

اختبار الحاسة السادسة

الحاسة السادسة هي إحساس فطري لا إرادي بعيد عن المنطق يمكن صاحبه من معرفة المجهول و التنبؤ بالمستقبل، و بعض الناس يمتلكونها بدرجات متفاوتة.

يمكنك معرفة ما إذا كانت لديك هذه الحاسة بإجراء الاختبار التالي: أجب على الأسئلة التالية بكلمة (نعم) أو (لا)

١- هل سبق أن ألغيت مشروعاً أو قرراً لأنك أحسست بشيء غامض تجاهه؟

٢- هل تستيقظ من نومك قبل رنين الساعة؟

٣- هل تتحقق أحلامك دائماً؟

٤- هل رأيت شخصاً و أحسست أنك رأيته من قبل؟

٥- هل ترى أشخاص متوفين في أحلامك؟

٦- هل تأخذ وقتاً طويلاً لكي تتخذ قراراتك؟

٧- هل يحالفك سوء الحظ؟

٨- هل تعتبر نفسك شخصية محظوظة؟

٩- هل تعتقد في الحب من أول نظرة؟

١٠- عندما يطلب منك أحد أصدقائك أن تحذر رقماً، هل تقول الرقم الصحيح؟

١١- هل تشكل الصدفة جانباً حقيقياً في حياتك؟

١٢- هل تتخذ قراراتك دون أن يكون هناك سبباً محدداً؟

١٣- هل تستطيع أن تتوقع ما بداخل علبة هدايا دون أن تفتحها؟

١٤- هل تستطيع أن تحس بشيء سيء قبل حدوثه؟

١٥- هل تحس متى سوف تقابل شريك حياتك و تؤلم روحك؟

إذا كانت معظم إجاباتك (لا)

أنت لست من الأشخاص الذين يتمتعون بالحاسة السادسة بقدر كبير و لكن إجاباتك تدل على أنك تثق بحسك، دائماً ما تجد نفسك ترفض النصيحة من أصدقائك المخلصين من دون ذكر أسباب، أنتبه لا تدع غرائزك تتحكم في تصرفاتك فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي خلق بقدرة على طبع جماح غريزته، حاول الاستماع إلى صوتك الداخلي ... إنه الحس الذي يخبرك عن أشياء ربما تحدث لك و تجلب لك شيئاً من السعادة.

إذا كانت معظم إجاباتك (نعم)

إنك شخصية تتمتع بقدر كبير من الحس و التوقع لما يحدث، فحاستك السادسة تخبرك دائماً بالأشياء قبل حدوثها، إن حسك هو أن تبقى هادئاً دوماً لتستمع إلى صوت أعماقك و هي تخبرك عن إحساسك الداخلي بالأشياء، الشخص الذي يتمتع بالحاسة السادسة هو من يستطيع تجنب الأشياء المزعجة التي ربما تحدث له في الحياة، إن عقلك و قلبك أيضاً يتحدثان إليك مثل لسانك و أنت تصغي بحرص لما يقوله، فبالطبع لقد أخبرناك عن نتيجة هذا الاختبار مسبقاً!!!

الاختبار الثالث عشر

إختبار المصارحة والحقيقة

هل أنت منافقة أم أمينة؟ ممثلة أم حذرة؟ بعبارة أخرى هل انت شخصية تلبس قناع الزيف أم ترتدي حلة الحقيقة؟ تعرفي على أبعاد شخصيتك من خلال هذا الإختبار الممتع .

١- قامت إحدى صديقاتك بإجراء عملية تجميل خفيفة في وجهها لتزيل بعض خطوط الزمن، لكنها تبدو كما هي بالنسبة لك، و من ثم سألتك عن رأيك فماذا تجيبين؟

- أ- بأنها تبدو رائعة و أصغر سناً ببضعة أعوام (١ نقطة)
- ب- ستحولين السؤال بدبلوماسية و تسألينها إن كانت سعيدة بالنتائج (٢ نقاط)
- ت- بأنك لا تلاحظين أي تغيير (٣ نقاط)

٢- لديك خالة موهوبة قامت بحياكة بلوزة مميزة لك بمناسبة عيد ميلادك و عند ارتدائك البلوزة قدمت إحدى الزميلات بالعمل الإطراء بشأن مهارتك في الفن اليدوي، هل تعترفين لها بأن البلوزة ليست من صنعك؟

- أ- لا، ستشكرينها ومن ثم تحدثينها عن الساعات الطويلة في الحياكة (١ نقطة)
- ب- لا، و لن تقولي بأنها من صنعك أيضاً (٢ نقاط)
- ج- نعم، ستقولين بأن إحدى قريباتك قامت بحياكتها لك (١ نقاط)

٣- خرجت بصحبة مجموعة من الصديقات في إحدى الأمسيات و قامت إحداهن بسكب العصير على بلوزتك الباهظة الثمن و هي تداعبك و من ثم اعتذرت منك فوراً، هل ستغضبين منها؟

أ- لا لأنك ستقبلين اعتذارها (١ نقطة)

ب- نعم لأن تصرفاتها الصبيانية تسببت بالحادث (٣ نقاط)

ج- نعم و لكنك ستخفين توترك (١ نقاط)

٤- بينما تتجولين في مدينة ذهبت لقضاء العطلة فيها بالخارج يوقفك أحد المارة لأنه يشبهك بممثلة مشهورة، و تلك الممثلة تشبهك إلى حد ما و يطلب منك توقيعك على الأوتوغراف، هل توقعين؟

أ- نعم و تتركينه يعتقد بأنك ضالته المنشودة (١ نقطة)

ب -توقعين باسمك أنت و من ثم تسارعين بالإختفاء (٢ نقاط)

ج- لا، بل ستشرحين يهدوء بأنك لست ذلك الشخص (٣ نقا)

٥- فازت شاعرة تحمل نفس إسمك بجائزة أفضل قصيدة شعرية و نشرت جميع الصحف المحلية القصيدة والإسم ومن ثم قامت إحدى صديقاتك بنهنئك على ذلك النجاح الباهر، هل تعترفين لها بأن القصيدة ليست من تأليفك؟

أ- نعم لأنك لن تقبلي التزكية في نص لم تقومى بكتابته (٣ نقاط)

ب- لا ولكنك ستحاولين تخفيف الإطراء الذي قدمته لك (٢ نقاط)

ج- لا، ستستمعين بلعب دور الأخرى بالرغم من أنك لا تستحقين الإطراء(١

نقطة)

٦- وقعت عينك في الإنترنت على حقيبة يد من ماركة مقلدة بسعر مغر، هل تقومين بشرائها و من ثم تقولين لصديقاتك بأنها ماركة أصلية الصنع؟

أ- نعم لأن ذلك سيرفع من أسهمك أمام صديقاتك (١ نقطة)

ب- ستقومين بشرائها و إن صديقاتك قمن بسؤالك مستعرفين لهم بأنها مقلدة (٣ نقاط)

ج- لا، تفضلين جمع المال حتى تتمكني من شراء الحقيبة الأصلية (٢ نقاط)

٧- إن كنت في محادثة مفتوحة على الإنترنت مع شخص آخر هل ستحدثينه بأمانة عن نفسك بالرغم من معرفتك التامة بأنك لن تقابلية مطلقاً في حياتك؟

أ -لا، ستبتكرين شخصية ذات أسلوب أكثر إثارة في العيش (١ نقطة)

ب- نعم، إلى حد ما لأنك ستقومين بتصغير عمرك الحقيقي (٢ نقاط)

ج- نعم لأنك لا تحبي أن تكوني سوى نفسك (٣ نقاط)

٨- تقررين الذهاب بالسيارة إلى حفل زفاف أحد أقبالك في منطقة بعيدة وقبل الموعد بيوم تصاب سيارتك بعطب ما فتقوم الوكالة بإعطائك سيارة مرسيدس شبه جديدة إلى أن يتم تصليح سيارتك، هل ستدعين أمام الضيوف بأن المرسيدس هي سيارتك؟

أ -نعم لأنه من المستحيل أن يكتشفوا الحقيقة (١ نقطة)

ب- لا، مستحرجين لهم بأنها مستعارة من جهة ما (٣ نقاط)

ج- لن نقصحي عن الحقيقة شأن كونها لك أو لغيرك (٢نقاط)

٩- يتحدث زملاؤك عن العطل و السفريات و تقول إحدى الزميلات بأنها تحلم بزيارة جزر الباهاما و أنت بدورك لم تزوري تلك الجزر و لكن ابنة عمك قامت بزيارتها و وصفت لك أدق التفاصيل عن تلك المنطقة، هل ستدعين بأنك قمت بزيارتها من قبل؟

أ- لا و لكنك ستذكرين بأن ابنة عمك قامت بزيارتها مسبقاً (٣ نقاط)

ب- ستتركين انطبعا قوياً بأنك قمت بزيارة تلك الجزر ولكن دون أن تقولي شيئاً (٢ نقاط)

ج- نعم لأنك ستبين أمام الجميع بأنك شخصية تسافر كثيراً (نقطة)

١٠- توحى وظيفتك بأنها مليئة بالملل، هل تحاولين إبتكار اسم جديد لمنصبك أكثر إثارة عندما تلتقين بأشخاص جدد؟

أ- لا، سأقول بالضبط اسم الوظيفة و المنصب (٣ نقاط)

ب- لن أنكر اسم الوظيفة و سأشرح لهم ما أفعل (٢ نقاط)

ج- نعم، سأبتكر اسماً أكثر إثارة (نقطة)

نتائج الإختبار

بين ٠ - ١٠ نقطة...

تدفعك أسباب كثيرة إلى إخفاء نفسك الحقيقية خلف الأكتعة الزائفة، لا أحد يملك الإجابة عن التساؤلات سواك، و إن حاولت تبرير المواقف و الدوافع التي تحتك على الظهور على غير طبيعتك، تخوفك من عدم حب الناس لشخصيتك الحقيقية قد يكون سبباً رئيسياً لتصرفاتك، لكن تذكرى بأن هذه الأعداء ليست كافية لعدم إظهار حقيقة ذاتك لأن أغلبية الناس يفضلون التعامل مع الإنسان الصادق مع نفسه فلا تخافي من أن تظهرى نفسك الحقيقية أمام الملأ.

بين ١١ - ٢٠ نقطة

لا أحد يعرف إن كنت صادقة أم لا سواك فأنت متقلبة الشخصية و تتغيرين حسب المواقف، وكثيراً ما تتحفظين في إبداء آرائك، على سبيل المثال لن نقولي لصديقتك المقربة بأنها تبدو أكثر مثانة في فستانها الجديد لأنك على علم تام بأن هذه العبارات ستجرحها و تقلل من حماسها، لذا أنت مستعدة لتزييف آرائك في سبيل الآخرين، إذا كنت ترتدين قناع الزيف تحت شعار التحفظ فلا ضرر في ذلك و خصوصاً إن كانت نيّتك حسنة تجاه الغير، أنت إنسانة حساسة تهتم لمشاعر الغير و لست زائفة في شخصك بل حريصة و متحفظة في اللبوح عن حقيقة مشاعرك .

بين ٢١ - ٣٠ نقطة

أنت حقيقية و شفافة و هكذا يراك الجميع من دون أقنعة أو زيف و أنت سعيدة بذلك، ليس لديك دافع و لست بحاجة إليه لتخفي حقيقة نفسك أو مشاعرك، تتمتعين بصفة الصدق ولا تشعرين بأنك تحتاجين إلى التغيير، تعبرين عن نفسك ولا تفكرين في مجاملة الآخرين ولا تحاولي أن تقول ما يرضي الغير، أسلوبك قد لا يعجب الناس و قد يفقدك الكثير من الصديقات و لكنه حتماً يكسبك إحترام الجميع.

الاختبار الرابع عشر

ملاح من الشخصية.....وكيف ينظر الآخرون إليك؟

يتضمن هذا الاختبار عشرة أسئلة .. وهو اختبار سريع يوضح عدداً من ملاح الشخصية .. ويمكن الاستفادة منه للتعرف على نقاط هامة في شخصية الفرد ولاسيما نظرة الآخرين إليه .
والمطلوب تحضير ورقة وقلم لكتابة رقم إجابتك عن كل سؤال من هذه الأسئلة ..

السؤال الأول: متى تكون في أحسن أحوالك؟

١- في الصباح

٢- خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء

٣- ليلاً

السؤال الثاني: تمشي عادة

١- بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة

٢- بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة

٣- أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ماحولك مواجهة

٤- أقل سرعة ورأسك منخفض

٥- ببطء شديد

السؤال الثالث: عندما تتكلم مع الآخرين تكون

- ١- ذراعاك مكتفتين
- ٢- يداك متشابكتين
- ٣- يداك أو يداك على خصرك
- ٤- تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه
- ٥- تلعب بإذنك أو تلمس نفسك أو ترتب شعرك

السؤال الرابع: عندما تسترخي تكون

- ١- الركبتان مثنية والساقان جنباً إلى جنب بشكل مرتب
- ٢- الساقان متصالبتين (رجل فوق الأخرى)
- ٣- الساقان ممتنيتين أو بشكل مستقيم
- ٤- إحدى الرجلين مثنية تحتك

السؤال الخامس: عندما يمتدحك حقاً شيء ما

- ١- تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاخبة)
- ٢- تضحك ولكن ضحكة غير عالية
- ٣- ضحكة خافتة
- ٤- ابتسامة خفيفة

السؤال السادس: عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع

- ١- يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع
- ٢- يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفه
- ٣- يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لا يلاحظك أحد

السؤال السابع: إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك

- ١- ترحب بالاستراحة
- ٢- تشعر بالغضب الشديد
- ٣- تتنوع حالتك بين هذين الردين للحادين

السؤال الثامن: ماهو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان التالية

- ١- الأحمر أو البرتقالي
- ٢- الأسود
- ٣- الأصفر أو الأزرق الفاتح
- ٤- الأزرق الغامق أو البنفسجي
- ٥- الأبيض
- ٦- البني أو الرمادي



السؤال التاسع: في الليل في اللحظات قبل النوم

- ١- تستلقي على ظهرك وجسمك متمدّد
- ٢- تستلقي على بطنك
- ٣- تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلاً
- ٤- تضع إحدى يديك تحت رأسك
- ٥- تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير

السؤال العاشر: كثيراً ماتحلم

- ١- بأنك تسقط
- ٢- بأنك تقاوم وتكافح
- ٣- بأنك تبحث عن شيء أو شخص
- ٤- بأنك تطير أو تطفو
- ٥- لا يوجد أحلام في نومك عادة
- ٦- أحلامك دائماً ممتعة

نتائج الإختبار

النقاط:

والآن ضع على إجاباتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي:
 (مثال: إذا كانت إجابتك عن السؤال الأول هي الإجابة الأولى أي ١ فإن عدد النقاط التي تحصل عليها هي ٢)

السؤال الأول: ١ = ٢ نقطة ٢ = ٤ نقطة ٣ = ٦ نقطة	السؤال السادس: ١ = ٦ ٢ = ٤ ٣ = ٢
السؤال الثاني: ١ = ٦ ٢ = ٤ ٣ = ٧ ٤ = ٢ ٥ = ١	السؤال السابع: ١ = ٦ ٢ = ٢ ٣ = ٤
السؤال الثالث: ١ = ٤ ٢ = ٢ ٣ = ٥ ٤ = ٧ ٥ = ٦	السؤال الثامن: ١ = ٦ ٢ = ٧ ٣ = ٥ ٤ = ٣ ٥ = ٢ ٦ = ١ ٧ = ٤

<p>السؤال الرابع: ٤ = ١</p> <p>٦ = ٢</p> <p>٢ = ٣</p> <p>١ = ٤</p>	<p>السؤال التاسع: ٧ = ١</p> <p>٦ = ٢</p> <p>٤ = ٣</p> <p>٢ = ٤</p> <p>١ = ٥</p>
<p>السؤال الخامس: ٦ = ١</p> <p>٤ = ٢</p> <p>٣ = ٣</p> <p>٥ = ٤</p> <p>٢ = ٥</p> <p>١ = ٦</p>	<p>السؤال العاشر: ٤ = ١</p> <p>٢ = ٢</p> <p>٣ = ٣</p> <p>٥ = ٤</p> <p>٦ = ٥</p> <p>١ = ٦</p>

وأخيراً .. إجمع النقاط التي حصلت عليها وتأكد من الرقم والجمع ..

نتائج التحصيل

<p>- ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر</p> <p>- ينظر إليك كشخص مغرور، أناني، ومسيطر جداً .</p> <p>- ربما يعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك، ولكن لا يثقون بك دائماً، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك .</p>	<p>أكثر من ٦٠ نقطة</p>
---	------------------------

<p>- الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعاً ما.</p> <p>- شخصية قيادية بطبعها، تتخذ قرارات بسرعة، ليست كلها صائبة دائماً.</p> <p>- ينظر إليك الآخرون كشخص جريء، مغامر، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها.</p> <p>- يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك.</p>	<p>من ٥١ - ٦٠ نقطة</p>
--	------------------------

<p>- ينظر إليك الآخرون كشخص عذب، نشيط، فائق، مسلي عملي، وممتع دائماً .</p> <p>- يتركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ .</p> <p>- لطيف، متفهم، يحترم الآخرين، يسعدهم و يساعدهم .</p>	<p>من ٤١ - ٥٠ نقطة</p>
--	------------------------

<p>- ينظر إليك الآخرون كشخص حساس، دقيق، حذر، عملي .</p> <p>- نكي، موهوب، ولكن معتدل .</p> <p>- لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل</p> <p>- من يعرفك جيداً يعرف أنه لايسهل تشكيك ثقافتك بأصدقائك ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك .</p>	<p>من ٣١ - ٤٠ نقطة</p>
---	------------------------

<p>- الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء</p> <p>- شديد الحذر وشديد الدقة، يمشي ببطء شديد .</p> <p>- لا تقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل أن ترد عليه، وهم يعززون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة .</p>	<p>من ٢١ - ٣٠ نقطة</p>
--	------------------------

<p>- ينظر إليك الآخرون كشخص خجول، قلق، لا يستطيع اتخاذ القرارات، يحتاج إلى من يرعاه، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له القرارات، لا يريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص .</p> <p>- ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع أنها غير موجودة .</p> <p>- بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل، ولكن الذين يعرفونك جيداً لا يعتقدون ذلك .</p>	<p>من ١١ - ٢٠ نقطة</p>
--	------------------------

الاختبار الخامس عشر

غرفتك تدل على شخصيتك

لكي تكون الساعات التي نقضيها في غرفتك ممتعة لابد أن يكون نظام غرفتك متماشياً مع شخصيتك، ويشعرك بالراحة والسعادة، فهل حقاً يتناسب ديكور غرفتك مع ميولك ويدخل على نفسك البهجة؟!

لتعرف أولاً مدى تناسب شخصيتك مع غرفتك، أجب على هذه الأسئلة:

١- عندما تغادر كل صباح إلى المدرسة فإن غرفتك تكون:

أ- مرتبة تماماً، السرير والمكتب والملابس كل شيء في مكانه الصحيح.

ب- كأن إصصاً قوياً ضربها، فالسرير غير مرتب وملابسك مبعثرة في كل مكان.

ج- مرتبة إلى حد ما، فالسرير مرتب ولكن هناك بعض الأشياء المتناثرة هنا وهناك .

٢- جدران غرفتك مغطاة بـ:

أ- مادة مطبوعة ذات إطار أنيق.

ب- صور أطفال جمعتها من صفحات المجلات المفضلة لديك.

ج- رسوم قمت بها على ورق أبيض .

٣- أفضل كلمة لوصف غرفتك هي:

أ- عملية.

ب- فوضوية.

ج- جميلة .



٤- معظم ديكورات غرفتك:

أ- عملية ومفيدة.

ب- غير مفيدة.

ج- أعمال فنية .

٥- الألوان المسيطرة على غرفتك:

أ- الألوان طبيعية مثل البيج والأبيض والأزرق والسماعي.

ب- الألوان الصارخة كالأصفر القوي والأحمر والبرتقالي.

ج- الألوان الدافئة كالوردي والأزرق الفاتح والأرجواني .

٦- شكل غطاء سريرك هو:

أ- من لون واحد يناسب كل شيء في الغرفة تقريباً.

ب- ذو خطوط أو أشكال هندسية.

ج- يحتوي على زهور ملونة ويناسب العديد من أنواع الوسائد .

٧- تحتفظ بكتبك في:

أ- رف الكتب مقسماً لمجموعات حسب الموضوع والحجم.

ب- في المكتبة أو على المكتب.. فهي تنتقل كثيراً.

ج- أماكن متفرقة من الغرفة .

٨- على الطاولة الموجودة بجانب السرير يوجد:

أ- راديو فيه ساعة وكتاب مدرسي.

ب- زجاجة مياه وجهاز ريموت كنترول وعدد من المجلات.

ج- كتاب مفضل وصورة وأبجورة تناسب الديكور .

٩- أفضل مكان تشتري منه أغراض غرفتك هو:

أ- أي محل عادي.

ب- محل خاص ومميز.

ج- محل قديم .

١٠- أكثر شيء تحبه في غرفتك هو:

أ- جهاز الكمبيوتر فهو يجعلك على اتصال دائم بالعالم.

ب- لوحة تملئ بصور الصديقات وتذكرك بالمناسبات المختلفة.

ج- فارة تحتوي على الزهور.

١١- ديكور مكتبك عبارة عن:

أ- مجموعة متكاملة متناسقة من الأشياء .

ب- إبريق خزفي لوضع الأقلام وتليفون مبرمج به كل أرقام صديقاتك.

ج- صورة في إطار زجاجي وكتاب جميل وعلبة أقلام تحتوي على أدوات

متناسقة .

١٢- الأشياء الطبيعية في غرفتك :

أ- سلة من الزهور الصناعية.

ب- وعاء حبوب نامية نسيبت لاصطحابه للمطبخ.

ج- باقة زهور اقتبست لتنسيقها من إحدى المجلات .

نتائج الإختبار

إذا كانت معظم إجاباتك (أ)

أنت شخصية عملية لكنك تحب إضافة شيء من الجمال على مكانك الخاص..
ولكن أنت لست مهووساً بالديكور.

إذا كانت معظم إجاباتك (ب)

أنت شخصية عشوائية وهذا يبدو واضحاً في شكل غرفتك.. قد تنسَ أماكن احتفاظك بالأشياء ولكنك لا تشعر بغربة في مكانك الخاص.. لكن لا تنسَ أن اهتمامك بغرفتك يوفر الكثير من الوقت و في نفس الوقت ستحبها أكثر، حاول وضع نبتة صغيرة في الغرفة فهي ستضفي لمسة جميلة ودافئة على المكان.

إذا كانت معظم إجاباتك (ج)

أنت مهووس بالديكور وتحب تنسيق و ترتيب الأشياء، شخصيتك تبدو واضحة في المكان و سيعرف الجميع إن هذه غرفتك بسبب لمستك الخاصة الموجودة، على الأرجح أنك تدرس للفنون أو للهندسة

الاخبار السادس عشر

شخصيتك من خلال الألوان !

اختر اللون الذي يعكس تجربتك وإحساسك العاطفي أكثر، وضع أرقام الألوان حسب أولوية اختيارك بالتدرج.. والاختيار لثلاثة أرقام فقط.

بعد ذلك انظر إلى التفسيرات الموجودة وابحث عن التدرج الرقمي الذي اخترته لتعرف نوعية حبك للطرف الآخر.

«يرجى اختيار الألوان من اليسار إلى اليمين»

أمامك هذه الألوان الأربعة بأرقامها:

١- بنفسجي

٢- فوشي (وردي غامق)

٣- أحمر

٤- وردي (فاتح)

أنت متعطش، وتنتظر حباً يحركك، ولذلك فأنت عرضة لعلاقة تهزك من الأعماق، وبعد ذلك تبذل جهداً، لكي لا تخدع نفسك، وتكون انتقائياً بشكل كبير، وحذر المبالغ فيه قد يضيع عليك فرصاً عاطفية جيدة، وربما تقرر أن تعيش دون عاطفة .

أنت تقدر وتعظم الذي تحبه في اللقاء الأول به، لأن فكرة الحبيب الكامل موجودة في رأسك مسبقاً، أنت رومانسي وخيالي إلى درجة عالية، ولذلك فأنت قابل للصدمات العاطفية، بمجرد حصول أي موقف يكشف لك إن هذا الإنسان عادي وليس ملاكاً .

لديك طرق عديدة للتعبير عن عواطفك وغرائذك ... عندك تركيز على نفسك، ويهمك كيفية الوقوع في الحب أكثر من الحب نفسه

أنت شخص حذر بطبيعتك، وسيطرة بعض أحاسيسك الغريزية عليك تخدعك أحياناً وتمنعك من التعبير عن عاطفتك بانطلاق، خصوصاً حين تلقي أشخاصاً جندا لأول مرة. أنت لا تبدأ أي أمر عاطفي، وتنتظر أن يبدأ الآخر ثم تتطلق، تتجاوب مع الاحتياجات العاطفية للشخص الثاني بنكاء شديد، ولديك قدرة على إشباع الثاني بشكل كبير.

١ - ٣ - ٤

أنت تتحرك وتتبع كل حواسك حين تصادف الحب الذي تنتظره، وتقع في الحب من أول نظرة بسهولة، عادة تبقى بعد فترة إعجاب ممسكاً بنفسك وعواطفك، لكن بالتدرج تقوي مشاعرك وأحاسيسك .

١ - ٢ - ٣

لست من النوع الباحث عن إثارة وإشباع سريع، ولكنك متفرج جيد، ولديك عينان لا تؤمن لأحد بسرعة، ترى إن المظهر مهم للانجذاب، لذا تهتم بمظهرك، لقد كونت أفكاراً مثالية عن العاطفة لك وحدك، أنت تشعر بأن مكسب العواطف يخلق جواً وهالة عاطفيين حولك .

٤ - ١ - ٢

لديك حس عاطفي عال، وبذلك تستطيع أن تركز على إشباع من تحب، مما يجعل علاقاتك العاطفية عميقة، خصوصاً أنك تعرف ماذا يسعد حبيبك في لعبة الحب، وحبيبك يراك شخصاً لا يمكن مقاومته.

٣ - ٢ - ١

أنت شخص تعاني من قلة في الثقة بالنفس، وهذا يجعل حياتك العاطفية فيها بعض الخلل، مما يقلل فرصتك في علاقة عاطفية فيها استمرارية، مفهوم الحب عندك يعني سلاماً ومودة وانتباهاً كبيراً للآخر، أقصى أمانيك حب يرفرف بخفة على حياتك، أمانيتك حب دائم يزيل خوفك ويشعرك بالأمان.

أفكارك عن الزواج والإيجاب، متأثرة سلباً بتجارب مؤلمة في الماضي، وأنت لا تؤمن بأنه يوجد شخصان يمكن أن يتفاهما عاطفياً وبشكل صحيح في الحياة، فلسفة حماية نفسك تقوم على أنه لا يوجد حب صادق، ولا يجب ربط النفس بعاطفة عميقة مع شخص واحد فقط.

أنت تريد حبيباً وصديقاً في الوقت نفسه، لذا فالغريزة ليست الأساس عندك، أنت ترتبط نفسياً بسرعة مع شريك حياتك، وتكون عاطفة عميقة وبسرعة، حياتك عادة يكون فيها أكثر من حبيب.

الحب لديك مرتبط بالإثارة والمغامرة بشكل كبير عندك، أنت تثار وتقم بسهولة، وليس لديك أي خجل يمنعك أو يوقفك عن التفكير، تجاربك قوية، اندفاعية، سريعة، ولا تبالي بالانخراط في أي مغامرة عابرة

مفهوم الانجذاب نحو الآخر يقوم على الخيال الجامح الممبق، أي مثير تتجارب معه بسرعة غير عادية، وعواطفك تستيقظ وتستجيب بسهولة، وتبدو مستعد لأي إشارة.

٣ - ٤ - ١

أنت حساس أكثر ولديك رغبة ملحة في الهدوء، والسلام النفسي، لديك إحساس عال بالشفقة ولديك اتصال وارتباط عاطفي كبير مع من تحب، عاطفتك فيها رقة عالية وتبادر إعطاء الهدايا .

٣ - ٤ - ٢

أنت إنسان حالم، ولكن بشكل عاطفي، لديك إحساس حب وعاطفة عاليان، لديك حساسية شديدة لكل مشاعرك وغرائذك ولكن ليس لحد التضحية .

٤ - ٢ - ١

الإخلاص والصدق مهمان عندك في العلاقة وأنت تحتاج السلام في العلاقة، الحب عندك تملك الواحد الآخر، أنت حساس وعاطفي ورفيق، تؤمن بالوفاء وترى إن العلاقة للعاطفية يجب أن تكون إلى الأبد... قد ترى بعض العلاقات العابرة فقط حتى تصقل ثقك بنفسك مؤقتا لا أكثر.

٤ - ٣ - ١

رغباتك جامحة شرسة وحادة، تسعى للمغامرة العاطفية، وكل مثير حوالك يغويك، كل ذلك يجعلك تتأثر بسهولة، ولكنك لا تنزل إلى مستوى منحط، وقد يجعلك تسعى إلى علاقات عاطفية متعددة لا أكثر .

٢ - ٣ - ١

لديك تجربة عاطفية في السابق فيها خطأ، وقد تكون تجربة عصبية مما ترك عندك صدمة أثرت في حياتك، ومواقفك العاطفية، وحتى تحمي نفسك أصبحت دقيقاً وحنزاً بشكل مبالغ فيه

٢ - ٤ - ١

أنت إنسان لندفاعي، ولكن بشكل عاطفي، رغباتك لا تعني لك شيئاً إذا لم يكن معها حب وعاطفة عالياً، لديك حساسية شديدة لكل أحاسيسك وغرائذك.

٢ - ٤ - ٢

خيبة أمل عميقة حصلت لك في الماضي أثرت في قراراتك في أسلوب التعامل العاطفي، أنت لا تبدأ العلاقات، ولكن تبحث عن حقيقة الحب، مفهوم الحب عندك أن يكون حباً بلا مشكلات والعيش بسلام.. أنت لست غيوراً ويهمك الحب.

٢ - ٣ - ٤

رغباتك العاطفية سريعة الاشتعال، في كل مرة وفي كل تجربة تشعر بأنها جديدة وتنمو بشكل سحري تجد نفسك في موازنة مع العاطفة، لديك قدرة على أن تركز عاطفتك وإحساسك بشكل مستمر تؤهلك لأن تحسن اختيار الشخص الذي يناسبك.

٤ - ١ - ٣

لديك ثقة متدنية بنفسك، وتجد أنك غير مثير، وترى أن الرومانسية هي الأهم، وتبحث عن شخص يشبع رومانسيته وتعايرك واضحة يتحدث بها الجميع .

عنف وثورة قد تكون لها أبعاد سلبية عندك، لديك شك وريبة في العواطف الرومانسية الخالصة، تحمي نفسك بلبس قناع نقد شديد، والعلاقة العاطفية المتألية عندك هي علاقة خالية من العقد، وفيها مساندة متبادلة.

تبدو هادئاً أو بعيداً، لكن أي إشارة من الطرف الثاني تتجاوب معها بانفعال وتخرط في لعبة الحب، لديك علاقة صادقة مع نفسك، أنت في الحب جداً واقعي، لمسي، والأمور غير الملموسة لا تهتك ولا تتحرك.

صددمات لها علاقة بالغريزة في الماضي مستمرة معك إلى الآن، أنت لا تؤمن بأن هناك علاقة ناضجة يمكن أن تقوم بين اثنين، وتكون كلها وداً وسلاماً، أنت تحرص على جعل نفسك تتمتع بجانبية، لكنك تصطنع علاقة ناضجة.

الاختبار السابع عشر

اختبار النضج

كثيراً ما نلاحظ أشخاصاً متقدمين في العمر و لكن غير قادرين على تحمل المسؤولية و تتسم طباعهم بالصبيانية، في حين نجد أشخاصاً أصغر سناً و رغم ذلك قادرون على تحمل المسؤولية و تتسم طباعهم بالنضوج، من خلال هذا الاختبار يمكنك التعرف على مدى نضوجك و قدرتك على تحمل المسؤولية.

إن سمعت عن حادث خيانة!! _

أ- تقلق و تشك في شريكك.

ب- نحمد الله على إخلاص شريكك.

إن أفسد المطر هندامك!!!

أ- تشعر بالحر ج و الضيق.

ب- تأخذ الأمر ببساطة.

بعد حصولك على عمل كنت تسعى إليه!!!!

أ- يراودك دائماً الشعور بالفشل.

ب- تشعر و كأنه عمالك الذي خلقت له.

إن سافرت عائلتك لسبب ما!!!!

أ- تشعر بالوحدة و الضيق.

ب- تتكيف مع ظروفك.

إذا تعرض صديق لك لمحنة~

أ- تحاول جاهداً مساعدته

ب- تساعد فقط إذا طلب

زار منزلكم أحد الأقارب و لم يعرك اهتماماً كافياً~

أ- تشعر بالأسى و تغضب

ب- تلتمس له العذر و ترحب به

تحاول دائماً الظهور بمظهر الشخص الغامض أو الوقور~

أ- أحياناً

ب- تفضل أن تكون على طبيعتك

عند اختيار صديق لك تفضل

أ- أن يكون الأكثر شهرة و تميزاً

ب- الأكثر تقارباً من طباعك و شخصيتك

خرجت من منزلك في عجلة و لم تتمكن من ضبط هندامك~

أ- تسعدك مجاملة الآخرين

ب- تفضل من يلفت نظرك لعيوب هندامك لتتمكن من ضبطها أو تلاشيها

في المرة المقبلة

عند الوقوع في مأزق أو موقف محرج~

أ- تضطر للكذب فقط للخروج من الموقف

ب- تفضل مواجهة الموقف و إن كان محرجاً

وقعت في مشكلة ما بالعمل أو مع أحد أصدقائك~

تتصرف بخشونة و حزم لتبدو شخصية قوية

ب- تتعامل مع المشكلة بقدرها

كنت جالساً بين أصدقائك و أجروا نقاشاً محرجاً ~

أ- تتجنب الدخول في النقاش و تتسحب

ب- تشارك في النقاش إذا كانت لديك حقائق و معلومات

اقترب موعد زفافك

أ- يمتلئ بك خوف من الفشل يصل إلى حد الاكتئاب و عدم الرغبة في اكتمال

العلاقة

ب- تقبل عليه بفرحة و تفاؤل

أعددت نفسك لرحلة للخارج و لم تكتمل~

أ- ينتابك السخط و الإحباط

ب- تحاول من جديد

تحرص على تحقيق السعادة لمن حولك~

أ- دائماً

ب- لا يشغلني الأمر

نتائج الاختبار

الدرجات:

أ: صفر ب: واحد

إذا كانت درجاتك من عشرة إلى خمسة عشر~

شخصية ناضجة تتمتع بالتوازن النفسي و بالتالي بالاستقرار في الحياة الاجتماعية و العملية

إذا كانت درجاتك من خمسة إلى تسعة~

في طريقك إلى النضوج و لكن عليك بالقراءة و الإطلاع على مجالات مختلفة، كذلك يفضل أن تتخذ لنفسك قوة شخص ناجح يمكنك السير على نهجه

إذا كانت درجاتك أربعة فأقل~

شخصية مذبذبة غير قادرة على تحمل أبسط مسؤوليات الحياة، في حاجة إلى تدريب حقيقي و ربما مساعدة الأسرة و المقربين

الاخبار الثامن عشر

اختبار قوة الشخصية

هل شخصيتك قوية فعلاً؟

هل شخصيتك قوية أم متوازنة أم غير قوية بالمرّة؟

قد لا تستطيع الحكم الآن بدقة، دعنا نساعدك لتقييم شخصيتك، عليك الإجابة بهدوء وصدق وأمانة عن الأسئلة التالية:

١- هل ترى أن شخصيتك

أ- شخصية قابلة للتجديد

ب- شخصية ثابتة

ج- شخصية معتلة

٢- هل تعتقد أنك في تعاملاتك مع الآخرين

أ- متكلف

ب- قسوي

ج- مقبول

٣- هل تعتقد أنك في تعاملاتك مع المواقف الصعبة

أ- متردد

ب- متشبث برأيك

ج- محبوب

٤- عندما تصاب بفاجعة أو صدمة، فما هو حالك؟

أ- صامد

ب- قوي الاحتمال

ج- مترن

٥- آراؤك حول القضايا المهمة تكون فيها دائماً

أ- متحفظاً

ب- صلباً

ج- عقلائياً

٦- قراراتك في المشاكل العائلية بصفة خاصة تكون دائماً فيها

أ- غير حاسم

ب- حازماً

ج- متنوعاً

٧- في القضايا التي تخص السمعة و الشرف، تكون في حكمك عليها

أ- متنبذاً

ب- ثابت العزم

ج- تحكمك العادة

٨- عند التعامل مع أشخاص سيلى السمعة تكون

أ- مولعاً بالجدال

ب- جريئاً

ج- محترماً لرأى الآخرين

٩- في تعاملاتك مع الجنس الآخر (المخالف لجنسك) بصفة عامة هل تكون

أ- بغيضاً

ب- حلو المعشر

ج- عادلاً

١٠- إذا تطاول عليك أحد تكون

أ- سريع الغضب

ب- ترد التطاول

ج- متسامحاً

١١- إذا خسرت شيئاً ثميناً تكون

أ- راضياً وقنوعاً

ب- منفعلاً

ج- ثائراً ثم تهدأ

نتائج الاختبار

نتائج الإجابات: أ = صفر، ب = ٢، ج = ١

من ٢٠-٢٥ درجة

أنت قوي الشخصية

والصفات الرئيسية لشخصيتك هي: الصلابة- الطموح- الحزم.

وأهم سماتك الشخصية أنك تعلم تماماً ماتريده في الحياة، ولا تهدأ إلا عندما تحقق أهدافك عيبك الخطير هو أنه يمكن أن يصيبك الإحباط إذا لم تحقق أهدافك

من ١٥-١٩ درجة

أنت صاحب شخصية متوازنة جداً من ناحية القوة

والصفات الرئيسية لشخصيتك هي (التسامح- الطيبة - مراعاة الآخرين)، وأهم سماتك الشخصية أنك تحب مساعدة الآخرين إلى جانب سعيك لإشباع رغباتك الشخصية، بالإضافة الى تمتعك بروح الفريق وإدراكك لأهدافك في الحياة، والمدهش فعلاً في شخصيتك أنك على استعداد لتقبل الإخفاقات والنجاحات المفاجئة

أقل من ١٥ درجة

فأنت شخصية غير قوية بالمرّة

الصفات الرئيسية لشخصيتك هي: التردد- الحيرة- عدم الحسم. وأشهر سماتك الشخصية، هي قلة ثقّتك بنفسك وبالأخرين، وثقّتك في قدراتك، على الرغم من شعورك بالأمان مع العالم الخارجي، والشيء المؤسف فعلاً أنك لا تستغل إمكاناتك بالقدر الكافي وعليك أن تضع أمامك أهدافاً أعلى، وأن تعزز ثقّتك في نفسك، وتؤمن إيماناً كاملاً بأنك تملك القدرة والموهبة التي تؤهلك للنجاح.

الاخبار التاسع عشر

اختبار اتران الشخصية

أقرأ مفردات الاختبار بشكل جيد ثم اجب عن الأسئلة رقم (1) بنعم أو لا حسب ما تجده مناسباً لك
ضع درجة واحدة (١) لكل سؤال تجيب عليه بنعم
(٠) لكل سؤال تجيب عليه بـ (لا)

- هل تحاول أن تجعل شخصيتك متكاملة؟
- هل نموك الجسمي والعقلي متناسق مع مراحل النمو؟
- هل أنت مترن في اتخاذ قراراتك؟
- هل لك القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الواقعية؟
- هل قدرتك على التوافق مع متطلبات المجتمع والحياة الاجتماعية لا بأس بها؟
- هل تستطيع السيطرة على انفعالاتك وحساسيتك بقدر الإمكان؟
- هل تساهم في تطور المجتمع و تتسجم مع هذا التطور؟
- هل تشعر بالأمن والاطمئنان و بعدم التهديد والخطر غير الوارد؟
- هل تشعر بالانتماء والانسجام مع المجتمع الذي أنت فيه؟
- 10. هل تحاول السيطرة والابتعاد عن القلق الشديد؟
- هل نتق بالمجتمع الذي نتعامل معه ونتعاطف مع الآخرين؟

- هل أنت مسامح وتسامحك بعيد عن المبالغة؟
- هل أنت متفائل وتشعر بالقناعة والسعادة؟
- هل تشعر بالسكينة والاسترخاء والثبات الانفعالي والابتعاد عن الصراع؟
- هل اهتمامك بالعالم الذي حولك اكثر من اهتمامك بذاتك؟
- هل نقيم قدراتك الحقيقية وتحترم ذاتك؟
- هل لك القدرة على حل المشاكل التي تعترض طريقك؟
- هل نكره السيطرة على الآخرين بالقوة؟
- هل تتميز بهدوء الأعصاب؟
- هل تهتم بالتفاعل الاجتماعي القائم على التعاون والشفقة والتعاطف والحب والاهتمام بالغير ؟

نتائج الإختبار

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها

أقل من ١٠

فأنت بحاجة إلى مراجعة الطبيب النفسي حالا

أما إذا حصلت على ١٠-١٣

فأنت بحاجة إلى استراحة واسترخاء لمدة ١٠ دقائق يوميا على الأقل

وإذا حصلت على ١٤-١٧

فان وضعك جيد

أما إذا حصلت على ١٨-٢٠

فصحتك النفسية ممتازة

الاختبار المشرون

اختبار نوع فصيلة الدم وبعض الصفات الشخصية

فصيلة O

تريد ان تكون قائدا، وعندما ترى ما تريد فإنك نواصل السعي حتى تحقيق هدفك. عاطفي، لديك ثقة بالنفس. نقاط الضعف لديك (الغرور و الغيرة) وتميل إلى أن المنافسة

فصيلة A

تحب الوثام والسلام والتنظيم . تعمل جيدا مع الآخرين، حساس، وصبور ومحب. ومن بين نقاط الضعف الخاصة بك العناد وعدم القدرة على الاسترخاء

فصيلة B

تحب الأشياء واضحة المعالم وتعمل اشياء خاصة بك بطريقة مبتكرة ومرنة، تتكيف بسهولة مع أي وضع. ولكن إصرارك على أن تكون مستقلا أحيانا يمكن أن يذهب بك بعيدا، وهذه نقطة ضعف لديك

فصيلة AB

هادئ ومسيطر، محبوب بشكل عام، تتعامل مع الناس ببساطة . تحب الترفيه الطبيعي النزيه. ولكنك منعزل، صريح، وتجد صعوبة في اتخاذ القرارات

فهرس المحتويات

الإهداء	٣
المقدمة	٥
الإختبار الأول: إختبار الشخصية.....	٧
الإختبار الثاني: إختبار الشخصية.....	١٩
الإختبار الثالث: إختبار شخصية الفتاة عن طريق شعرها وحركاتها.....	٢٣
الإختبار الرابع: إعرف شخصيتك من شعرك.....	٢٥
الإختبار الخامس: أي نوع من الصديقات أنت؟	٢٩
الإختبار السادس: هل أنت غامض أم لا ؟!.....	٣٣
الإختبار السابع: إختبار الخجل.....	٣٥
الإختبار الثامن: إعرف شخصيتك من لون القلم اللذي تحبه.....	٣٩
الإختبار التاسع: أي نوع من المراهقات أنت؟!.....	٤١
الإختبار العاشر: هل أنت إنسان حسي أم بصري أم سمعي.....	٤٧
الإختبار الحادي عشر: إكتشفي شخصيتك من طريقة جلوسك.....	٥٣

الإختبار الثاني عشر : إختبار الحاسة السادسة

الإختبار الثالث عشر: إختبار المصارحة والحقيقة..... ٥٩

الإختبار الرابع عشر: ملامح من الشخصية وكيف ينظر الآخرون إليك؟.... ٦٥

الإختبار الخامس عشر: غرفتك تدل على شخصيتك..... ٧٣

الإختبار السادس عشر: شخصيتك من خلال الألوان ! ٧٧

الإختبار السابع عشر : إختبار النضج..... ٨٥

الإختبار الثامن عشر: إختبار قوة الشخصية..... ٩١

الإختبار التاسع عشر: إختبار اتزان الشخصية..... ٩٧

الإختبار العشرون: نوع فصيلة الدم وبعض الصفات الشخصية..... ١٠١



ISBN 9957-537-60-1



دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - الأشرفية
تلفاكس ٠٠٩٦٢٦ ٤٧٨٧٧٠
ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن
E-mail: dar_yafa@yahoo.com

